

## أنت مخالط لفرد من الأسرة مصاب بكوفيد-19، ماذا ستفعل الآن؟

هذا الدليل مخصص للأشخاص الذين تم تحديدهم على أنهم مخالطون لفرد من الأسرة مصاب بكوفيد-19. يُعرّف أي فرد من هؤلاء بأنه الفرد الذي يعيش في المنزل نفسه الذي يعيش فيه فرد مصاب بكوفيد-19.

### علامات وأعراض كوفيد-19

الأعراض الأكثر شيوعاً لفيروس كورونا المستجد هي الحمى والسعال، وصعوبة التنفس، وفقدان حاسة التذوق/الشم، والتهاب الحلق، وآلام بالجسم، والصداع، والقشعريرة، والإسهال، والدوار/القيء. ويُرجى العلم أن هذه الأعراض قد تنجم أيضاً بسبب العديد من الأمراض الأخرى. فإذا أصبت بالحمى أو بأي أعراض أخرى، فهذا لا يعني أنك مصاب بكوفيد-19، ولكن يجب عليك الاتصال فوراً بمقدم الرعاية الصحية لإجراء اختبار كوفيد-19.

### فترة المراقبة

وعليك أن تتجنب أماكن التجمع، والأنشطة العامة، مع ممارسة التباعد الاجتماعي أثناء فترة المراقبة. يعني ذلك أنه يجب عليك البقاء خارج الأماكن العامة التي قد يحدث فيها تخالط مباشر مع الآخرين (على سبيل المثال، مراكز التسوق ودور السينما والملاعب)، وكذلك أماكن العمل والمدارس وأماكن الدراسة الأخرى ووسائل النقل العامة (مثل الحافلات ومترو الأنفاق وسيارات الأجرة، ومشاركة الآخرين في ركوب في السيارات) طوال فترة المراقبة الخاصة بك ما لم تحصل على موافقة من الولاية أو إدارة الصحة المحلية.

سيُتبعين على المخالطين لفرد من الأسرة مؤكد إصابته بكوفيد-19 إلى مراقبة أنفسهم والبقاء في الحجر الصحي خلال فترة العدوى للحالة المصابة ولمدة 14 يوماً بعد خروج الحالة من العزل.

هناك خيارات خاصة بالمخالطين للحالة المصابة من الأسرة لتقليل عدد الأيام التي سيحتاجون فيها إلى البقاء في الحجر الصحي بعد التعرض لفرد مصاب بكوفيد-19.

- إذا بقيت بدون أعراض، يمكنك تقليل فترة الحجر الصحي الخاصة بك من 14 يوماً إلى 10 أيام بعد خروج الحالة من العزل.
- وإذا تم إجراء اختبار تشخيص فيروس كوفيد-19 (اختبار PCR أو اختبار المستضد السريع) لك وكانت النتيجة سلبية، يمكنك تقليل فترة الحجر الصحي الخاصة بك إلى سبعة أيام بعد خروج الحالة من العزل. لا يمكن إجراء هذا الاختبار قبل 48 ساعة من تاريخ خروجك من الحجر الصحي، لذا فإن أقرب موعد يمكن فيه إجراء الاختبار لك هو اليوم السادس من تاريخ التعرض الأخير. ويجب عليك الاستمرار في الحجر الصحي أثناء انتظار نتائج الاختبار.

بعد التوقف عن البقاء في الحجر الصحي، يجب عليك

- مراقبة الأعراض حتى 14 يوماً بعد التعرض.
- وإذا ظهرت عليك أعراض، فاعزل نفسك على الفور واتصل بسلطة الصحة العامة المحلية أو مقدم الرعاية الصحية.

ارتد قناعاً، وابتعد عن الآخرين بمسافة 6 أقدام على الأقل، واغسل يديك، وتجنب الازدحام، واتخذ خطوات أخرى [لمنع انتشار كوفيد-19](#).

يمكنك إيجاد حاسبة مدة الحجر الصحي على الموقع الإلكتروني [health.nd.gov/covidcalculator](https://health.nd.gov/covidcalculator).

إذا مرضت وخضعت لاختبار كوفيد-19 خلال هذه الفترة وتبين أن نتيجة الفحص إيجابية، فستبدأ في هذه الحالة فترة العزلة الخاصة بك. وسيُسمح بخروجك من العزل بعد مرور عشرة أيام من بداية ظهور الأعراض، وبعد أن تتعافى من الحمى (>100.4 درجة فهرنهايت) لمدة 24 ساعة دون استخدام الأدوية الخافضة للحمى، وبعد أن تتحسن الأعراض. فستعمل إدارة الصحة بولاية داكوتا الشمالية معك على مواصلة المراقبة كحالة مؤكدة إصابتها بكوفيد-19. وحتى إذا لم تظهر عليك أي أعراض، يجب أن تخضع للاختبار لأنك مخالط لفرد من الأسرة مصاب بكوفيد-19. وفي الوضع المثالي، يجب أن يحدث ذلك بعد 5-7 أيام من آخر تعرض معروف. أما إذا تبين أن النتيجة سلبية، فستظل بحاجة إلى إكمال فترة الحجر الصحي الموصى بها، حيث يمكن أن يستغرق الأمر ما يصل إلى 14 يوماً حتى تظهر أعراض الإصابة بكوفيد-19. وفي أي وقت يُصاب فيه أحد أفراد الأسرة الآخرين بكوفيد-19 وتكون مخالطاً مباشراً له، ستحتاج إلى البدء مجدداً في الحجر الصحي الخاص بك.

## أنت مخالط لأفراد من الأسرة مصاب بكوفيد-19، ماذا ستفعل الآن؟

مثال على حسابات فترة الحجر الصحي للأشخاص المخالطين لأفراد من الأسرة مصاب بكوفيد-19:						
1	2	3 تم إخطار الحالة بأن النتيجة إيجابية. اليوم الأول من الحجر الصحي للأشخاص المخالطين للحالة الإيجابية من الأسرة.	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14 يتم إجراء الاختبار للمخالطين من الأسرة
15	16	17	18 يخرج المخالط من أفراد الأسرة الذي لم يتم إجراء الاختبار له ولم تظهر عليه أي أعراض بعد من الحجر الصحي الساعة 11:59 مساءً	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### التحقق من درجة حرارتك والأعراض التي تظهر عليك

- من المهم جدًا بالنسبة لك مراقبة صحتك يوميًا حتى يمكن الاعتناء بك وعلاجك بسرعة إذا مرضت. واستنادًا إلى ما هو معروف من الحالات الأخرى المصابة بفيروس كورونا، فإن مدة 14 يومًا هي أطول مدة بين آخر تعرض لحالة مصابة وكوفيد-19 وحتى بداية ظهور الأعراض.
- قم بقياس درجة حرارتك (استخدم ميزان الحرارة وفقًا للإرشادات الخاصة به) مرتين يوميًا:
    - مرة في الصباح ومرة أخرى في المساء (وإذا نسيت، فقم بقياس درجة حرارتك بمجرد أن تتذكر).
  - يجب عليك أيضًا التحقق من درجة حرارتك في أي وقت تُصاب فيه بالحمى أو تشعر فيه أنك مصاب بالحمى.
  - وعليك أن تدوّن درجة حرارتك مرتين يوميًا، وأن تدوّن كذلك أيًا من الأعراض المذكورة أدناه.

إذا كنت مصابًا بالحمى (100.4° درجة فهرنهايت أو أعلى) أو سعال أو ضيق تنفس أو أعراض أخرى مثل فقدان حاسة التذوق/الشم أو قشعريرة أو التهاب في الحلق أو آلام بالجسم أو صداع أو إسهال أو دوار/قيء، يجب أن تخضع لاختبار كوفيد-19.

### ماذا أفعل إذا مرضت خلال فترة المراقبة هذه؟

إذا لم تكن حالتك طارئة، فلا تذهب إلى عيادة أو مستشفى دون الاتصال مسبقًا. فالاتصال مسبقًا سيساعد العيادة أو المستشفى على الاستعداد للترحيب بك والاعتناء بك بأكثر الطرق أمانًا. أما إذا كان لا بد من الذهاب إلى المستشفى قبل الاتصال، فأبلغ الموظفين على الفور بأنك تخضع للمراقبة للتأكد من عدم إصابتك بكوفيد-19. وإذا مرضت وكانت نتيجة الاختبار سلبية في أي وقت خلال فترة المراقبة، فلا يزال يتعين عليك إكمال فترة الحجر الصحي.

ويمكنك البقاء في منزلك العادي أثناء مراقبة نفسك للتأكد من عدم إصابتك بكوفيد-19. وإذا أمكن، تجنب مشاركة الحمام مع أفراد الأسرة الآخرين. وتأكد أيضًا من عدم مشاركة المشروبات أو أدوات الطعام معهم. واغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد الذهاب إلى الحمام؛ وقبل الأكل؛ وبعد تنظيف الأنف، أو السعال، أو العطس. قم أيضًا بتنظيف الأشياء والأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر وكذلك تعقيمها باستخدام بخاخ التنظيف المنزلي العادي أو منديل مبلل. لمزيد من الأسئلة حول كوفيد-19، اتصل بالخط الساخن للصحة العامة بإدارة الصحة بولاية داكوتا الشمالية على الرقم 1-866-207-2880، من الساعة 8 صباحًا حتى 5 مساءً من الإثنين إلى السبت.